

LE SYSTÈME D'EXERCICE ET DE MASSAGE LE PLUS COMPLET QUE L'ON PORTE À LA TAILLE !

GYMFORM®PLUS est un électrostimulateur musculaire révolutionnaire conçu pour ceux qui cherchent un système complet d'exercice, de relaxation et de massage pouvant être utilisé à domicile. Développez vos abdominaux et vos pectoraux, durcissez vos fesses et vos cuisses ou profitez d'un relaxant massage.

Le panneau de contrôle de **GYMFORM®PLUS** vous permet de personnaliser votre traitement. Il vous suffit de placer les plaques autocollantes sur les groupes de muscles que vous souhaitez travailler et de régler les commandes de puissance et de durée pour l'exercice et le massage que vous préférez. **GYMFORM®PLUS**, qui fonctionne avec seulement deux piles de 9 volts, est totalement sûr.

Conçu spécialement pour notre mode de vie agité, **GYMFORM®PLUS** est idéal pour ceux qui n'ont pas le temps d'aller régulièrement au gymnase. Façonnez le corps dont vous avez toujours rêvé sans avoir besoin de faire des efforts exténuants .

La sécurité est toujours importante. C'est pourquoi nous vous recommandons de lire attentivement toute l'information contenue dans cette notice avant de commencer à utiliser **GYMFORM®PLUS**. Il faut absolument que toute personne envisageant d'utiliser cet appareil de gymnastique ou tout autre appareil de ce type lise et comprenne les instructions fournies. Un utilisateur informé est un utilisateur ne courant aucun risque ! Nous espérons que vous pourrez faire un excellent usage de votre **GYMFORM®PLUS**.

AVERTISSEMENTS :
GYMFORM®PLUS est conçu pour être utilisé par des adultes sans problèmes de santé. Néanmoins, il faut prendre les précautions suivantes au moment de l'utiliser :
-Avant de commencer n'importe quel programme d'exercices, y compris celui de **GYMFORM®PLUS**, consultez votre médecin afin d'être sûr de pouvoir réaliser une routine régulière sans forcer votre corps de manière excessive.
-Si c'est la première fois que vous faites de l'exercice, si vous êtes enceinte, si vous avez subi une opération chirurgicale ou si vous souffrez d'une maladie importante comme l'épilepsie, l'hémophilie, le diabète, le cancer, les altérations cardiaques, neuromusculaires ou autres, vous ne devriez faire aucun type d'exercices réguliers, y compris ceux de **GYMFORM®PLUS**, sans l'autorisation préalable par écrit de votre médecin.
-**GYMFORM®PLUS** est conçu pour masser et activer les principaux groupes de muscles, comme vous le feriez dans une station thermale ou un gymnase. N'appliquez pas les électrodes de **GYMFORM®PLUS** sur le visage, les yeux, la partie latérale ou frontale du cou, les organes génitaux, les cicatrices, les peaux infectées, irritées ou gercées, sur des blessures ou des zones au mouvement restreint (fractures, entorses) ou sur des implants métalliques. N'utilisez pas **GYMFORM®PLUS** pendant votre sommeil ou en cas de somnolence. Ne placez pas les électrodes (plaques) des deux côtés de votre cœur (cela veut dire qu'il ne faut pas placer les électrodes ayant des câbles de la même couleur sur votre poitrine et votre dos en même temps).
-Dans certains cas, l'utilisation des électrodes peut produire une rougeur momentanée.
-**GYMFORM®PLUS** n'est ni un traitement médical ni un traitement thérapeutique.

IMPORTANT :
-Rangez **GYMFORM®PLUS** hors de portée des enfants.
-Ne connectez les fiches de **GYMFORM®PLUS** à aucun autre objet.
-N'utilisez pas **GYMFORM®PLUS** en même temps qu'un autre mécanisme transmettant du courant électrique au corps (un autre appareil de stimulation musculaire, par exemple).
-Ne touchez pas les fiches quand l'appareil est en marche.
-N'utilisez pas **GYMFORM®PLUS** en même temps qu'un autre appareil quelconque.

COMMENT L' ÉLECTROSTIMULATION MUSCULAIRE (ESM) FONCTIONNE-T-ELLE ?
GYMFORM®PLUS émet un signal intermittent qui passe par les câbles de couleurs et arrive jusqu'au muscle à travers les électrodes (plaques autocollantes).
Pour que le muscle reçoive le signal, il faut que celui-ci soit transmis entre les pôles positifs et négatifs pour créer un cycle complet. C'est pourquoi **GYMFORM®PLUS** a des câbles de couleurs regroupés de deux en deux, afin que chaque paire corresponde à un pôle positif et un pôle négatif. Avant de placer les électrodes (plaques autocollantes) sur les muscles, il est important de lire attentivement le Guide illustré figurant dans ce manuel afin qu'aussi bien les câbles de la même couleur que leurs électrodes (plaques autocollantes) soient placés à chaque extrémité du MÊME muscle. Si les électrodes ne sont pas placées sur la position correcte, le signal ne peut pas compléter le cercle et le muscle ne peut pas le recevoir.

***INSTRUCTIONS SUR LES COMMANDES GYMFORM®*PLUS**
PULSE: c'est la puissance à laquelle le muscle travaille.
PULSE 1: réglage de puissance pour les câbles rouges et bleus.
PULSE 2: réglage de puissance pour les câbles jaunes et noirs.
Plus les niveaux de puissance de Pulse 1 et 2 seront élevés, plus le massage/exercice sur le muscle choisi sera efficace.

LENGTH: c'est le temps de contraction du muscle. Une durée plus courte équivaut à travailler la moitié des abdominaux car si vous ne faites pas le parcours entier, les muscles se contractent pendant un laps de temps plus court.

INTERVAL: il s'agit du temps qu'il y a entre les contractions. Moins l'intervalle est long, plus l'effort est important. Pour les séances de massage, réglez-le au niveau qui vous convient le mieux, en utilisant une puissance (PULSE) entre basse et moyenne, une durée (LENGTH) entre courte et moyenne et un intervalle entre moyen et long.

SI VOUS UTILISEZ GYMFORM®PLUS POUR LA PREMIÈRE FOIS
Si c'est la première fois que vous utilisez **GYMFORM®PLUS**, lisez attentivement les instructions et les règles suivantes pour vous familiariser avec les commandes.

QUAND VOUS FEREZ LE CONTRÔLE SUIVANT, VÉRIFIEZ SI LES ÉLECTRODES (plaques autocollantes) ***NE SONT PAS EN CONTACT AVEC VOTRE CORPS OU TOUT AUTRE MATÉRIEL CONDUCTEUR.***

CONTRÔLE
·Mettez deux piles de 9 volts sur la partie postérieure de **GYMFORM®PLUS**.
·Vérifiez si TOUTES les commandes (Pulse, Length et Interval) sont sur la position 0.
·Connectez l'appareil (POWER). Le voyant devra s'allumer et clignoter.
·Pour voir comment fonctionnent les commandes, augmentez la durée de contraction (LENGTH). Le voyant qui clignote devrait rester allumé pendant plus de temps, ce qui veut dire que la contraction (le transfert du signal au muscle) est plus longue. Vérifiez maintenant la commande INTERVAL (intervalle entre les contractions). Vous verrez que l'intervalle de temps entre les contractions augmente et que le voyant reste allumé plus longtemps.
·Placez une nouvelle fois toutes les commandes sur la position 0 et mettez l'appareil en position OFF.

·Pour garder votre **GYMFORM®PLUS** en excellent état, rangez-le dans l'étui après chaque utilisation. Vérifiez si l'unité esten position OFF.

PLACEMENT DES PLAQUES AUTOCOLLANTES DE GYMFORM®PLUS

·**GYMFORM®PLUS** devra être éteint, en position OFF.
·Les plaques de **GYMFORM®PLUS** sont autocollantes.
·Pour placer les électrodes autocollantes (plaques), enlevez la pièce en plastique vert de la plaque et placez cette dernière sur la zone que vous voulez travailler (consultez dans le Guide illustré les instructions concernant la façon de placer les plaques sur les muscles).
·Connectez les câbles aux électrodes (plaques autocollantes).
·Mettez **GYMFORM®PLUS** en marche à la puissance minimale et augmentez-la progressivement en fonction du type de séance que vous préférez (massage ou exercice).
·Une fois la séance terminée, séparez avec soin les plaques des câbles de couleurs.
·Pour garder les électrodes (plaques autocollantes) en parfait état, lorsque vous ne les utilisez pas, rangez-les de la même manière qu'elles vous ont été livrées la première fois : avec la pièce en plastique vert recouvrant la surface autocollante de la plaque.

ATTENTION : À cause du contact des électrodes autocollantes avec la peau, il est possible qu'après un certain nombre de séances il y ait une couche de graisse sur les plaques et que celles-ci adhèrent moins à la peau Pour garantir le maintien des propriétés autocollantes des plaques pendant le plus grand nombre de séances possible débranchez **GYMFORM®PLUS** et nettoyez les plaques avec un chiffon humide après chaque séance.

MODE D'EMPLOI DE GYMFORM®PLUS
Pour commencer une séance avec **GYMFORM®PLUS**, choisissez entre massage et exercice et les zones que vous voulez travailler. Consultez le Guide illustré et les explications qui figurent dans le manuel d'instructions, qui expliquent où placer chaque plaque.
Comme vous pourrez le constater dans le Guide illustré, les électrodes (plaques autocollantes) sont connectées par groupes de deux (chaque câble d'une couleur est divisé en deux : une électrode a une charge positive et l'autre a une charge négative). Les deux électrodes qui ont un câble de la même couleur doivent être placées à chaque extrémité d'un même muscle pour que le signal complète son circuit. Quand vous utiliserez des plaques doubles en forme de papillon, les deux parties de la plaque devront être placées sur un câble de la même couleur. ***VÉRIFIEZ TOUJOURS QUE LES DEUX ÉLECTRODES (plaques autocollantes) AVEC DES CÂBLES DE LA MÊME COULEUR NE SOIENT PAS PLACÉES EN MÊME TEMPS DEVANT ET DERRIÈRE LE CORPS, EN QUEL CAS LE SIGNAL PASSERAIT À TRAVERS LE CŒUR.***

L'intensité et la durée des séances d'exercice/massage de **GYMFORM®PLUS** varieront en fonction des besoins de chaque personne, de leur état de forme et de leur tonus musculaire.
Commencez à l'utiliser avec les régulateurs de puissance (PULSE), d'intensité (INTENSITY) et de durée (LENGTH) réglés aux niveaux les plus bas et augmentez-les au fur et à mesure que vous vous habituez au système.
Si vous utilisez **GYMFORM®PLUS** pour la première fois, nous vous recommandons de réaliser une séance de base d'exercice/massage de 5 minutes sur chaque groupe musculaire et de régler le temps, l'intensité et le nombre de séances hebdomadaires à votre convenance et afin de maximiser les résultats.
Si vous soumettez vos muscles à un excès d'exercice avec **GYMFORM®PLUS**, vous sentirez la fatigue ou une douleur musculaire comme cela vous arriverait en faisant n'importe quel autre type d'exercice.

ATTENTION : Pendant les premières séances, il est probable que vous ne constatiez pas une réaction visible sur vos muscles. Cela peut être dû à un mauvais placement des électrodes (plaques autocollantes). Ne renoncez pas. Suivez les instructions et continuez vos tentatives. Vous obtiendrez rapidement les résultats voulus.

PLACEMENT DES ÉLECTRODES/PLAQUES AUTOCOLLANTES DE GYMFORM®PLUS
Rappelez-vous que pendant les premières séances, vous devrez travailler à faible puissance, jusqu'à ce que vous maîtrisiez l'appareil. Lisez attentivement les instructions pour obtenir de meilleurs résultats et vérifiez si les deux câbles de la même couleur sont bien connectés aux électrodes/plaques autocollantes qui se trouvent à chaque extrémité du même muscle.
Pour plus de concision, sur les illustrations nous appelons "plaques" les électrodes/plaques autocollantes.
Pour les muscles les plus volumineux, vous pouvez utiliser les plaques en forme de papillon au lieu de deux plaques rondes.

DESSIN N°1. Pectoraux
Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté gauche du thorax et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté droit. Placez deux plaques avec le câble de la même couleur sur le dos, entre les omoplates, verticalement sur le côté gauche et deux plaques avec le câble de la même couleur verticalement sur le côté droit.

DESSIN N°2. Épaules - pectoraux
Placez une plaque sur la partie frontale de l'épaule gauche et une autre plaque (avec le câble de la même couleur) sur la partie postérieure de l'épaule gauche. Répétez le même processus pour l'épaule droite. Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté gauche du thorax et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté droit.

DESSIN N°3. Bras – Biceps et triceps
Placez une plaque sur la partie frontale de l'épaule gauche et une plaque (avec le câble de la même couleur) sur la partie arrière de l'épaule gauche. Répétez le même processus avec l'épaule droite. Pour travailler les biceps (muscles de la partie supérieure-intérieure du bras), placez deux plaques sur le biceps gauche (avec le câble de la même couleur) et deux plaques sur le biceps droit (avec le câble de la même couleur). Pour travailler les triceps (muscles de la partie supérieure-extérieure du bras), il suffit de faire glisser les plaques des biceps aux triceps et de laisser les plaques des épaules dans la même position.

DESSIN N°4. Abdominaux I
Placez deux plaques (de la même couleur) verticalement sur le côté gauche au milieu de la zone abdominale et deux plaques (de la même couleur) verticalement sur le côté droit au milieu de la zone abdominale. Pour travailler les abdominaux obliques, placez deux plaques (de la même couleur) verticalement sur la partie extérieure des abdominaux droits et gauches.

DESSIN N°5. Abdominaux II
Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté gauche au milieu de la zone abdominale et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté droit au milieu de la zone abdominale. Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté gauche de la zone inférieure du dos et deux plaques verticalement sur le côté droit de la zone inférieure du dos.

DESSIN N°6. Abdominaux III
Placez deux plaques en diagonale sur les abdominaux supérieurs et inférieurs gauches (avec les câbles de la même couleur) et deux plaques en diagonale sur les abdominaux supérieurs et inférieurs droits (avec les câbles de la même couleur). Dans la partie basse du dos, placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) en diagonale sur le côté gauche et deux plaques (avec le câble de la même couleur) en diagonale sur le côté droit.

DESSIN N°7. Jambes – Cuisses et mollets
Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur la partie postérieure de la cuisse gauche, deux plaques (de la même couleur) verticalement sur la partie postérieure de la cuisse droite, deux plaques (de la même couleur) verticalement sur le mollet gauche et deux plaques (de la même couleur) verticalement sur le mollet droit.

DESSIN N°8. Jambes – Quadriceps
Jambe gauche. Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le quadriceps extérieur et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le quadriceps intérieur. Jambe droite. Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le quadriceps extérieur et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le quadriceps intérieur.

DESSIN N°9. Fesses
Placez une plaque sur la fesse gauche et une autre plaque (avec le câble de la même couleur) sous la fesse gauche. Placez une plaque sur la fesse droite et une autre plaque (avec le câble de la même couleur) sous la fesse droite. Placez deux plaques verticalement sous la hanche sur les côtés gauche et droit des fesses.

DESSIN N°10. Zones supérieures et inférieures du dos
Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté gauche du dos, entre les omoplates, et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté droit du dos, entre les omoplates. Placez deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté gauche de la zone inférieure du dos et deux plaques (avec le câble de la même couleur) verticalement sur le côté droit de la zone inférieure du dos.

DESSIN N°11. Genoux
Jambe gauche. Placez une plaque sur le côté gauche au-dessus du genou et une autre plaque sur le côté droit au-dessus du genou (les deux plaques avec le câble de la même couleur). Jambe droite. Placez une plaque sur le côté gauche au-dessus du genou et une autre plaque sur le côté droit au-dessus du genou (les deux plaques avec le câble de la même couleur).

DESSIN N°12. Chevilles
Jambe gauche. Placez une plaque sur le côté gauche de la cheville et une autre plaque sur le côté droit de la cheville (les deux plaques avec le câble de la même couleur). Jambe droite. Placez une plaque sur le côté gauche de la cheville et une autre plaque sur le côté droit de la cheville (les deux plaques avec le câble de la même couleur).

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES
-Les fréquences 1 et 2 sont isolées l'une de l'autre.
-Courant électrique : de 0 à 1 amp. dans chaque canal, réglable.
-Fréquence de contraction : 50Hz.
-Durée de la contraction : 200 microsecondes.
-Variation de la contraction : de 40 à 30 impulsions par cycle, avec durée réglable. De 40 à 30 cycles par minute, avec intervalle réglable (intervalle de relaxation de 0,3 à 1,0 seconde, réglable).
-Puissance d'impulsion : 16 volts + 15% réglable.

-Voltage de fonctionnement (max.) 20 mA (moyenne de puissance).
-Dimensions : 132mm x 57mm x 24mm.
-Poids : 157gr sans les piles.

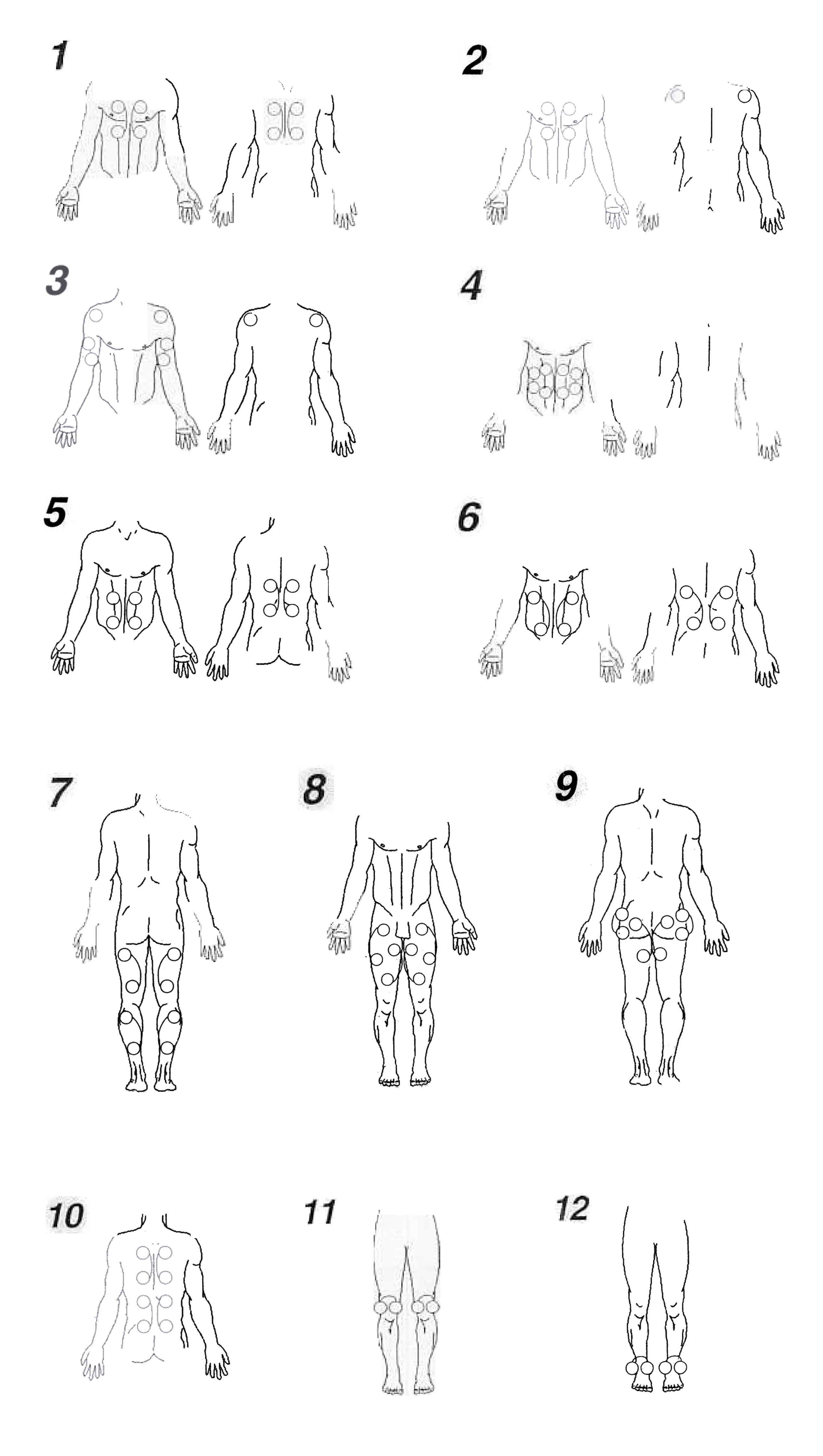
AVERTISSEMENT :

GYMFORM®PLUS a une garantie pour défauts de fabrication d'un an. Cette garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation, une négligence, un usage commercial, une usure anormale, des accidents ou une altération. Toute pièce défectueuse sera remplacée par une autre identique ou équivalente d'une valeur égale ou supérieure. Industex ne sera en aucun cas responsable des dommages accidentels ou spéciaux produits par l'utilisation. Le fabricant et le distributeur ne seront pas responsables en cas d'utilisation incorrecte de l'appareil, sauf dans certains pays ou États oú, l'exclusion des dommages accidentels ou spéciaux produits par l'utilisation n'est pas permise. Cette garantie vous octroie des droits légaux spécifiques, même si vous pouvez en avoir d'autres en fonction de la législation de votre État ou de votre pays.

GARANTIE

Modèle: .... Téléphone:........................
N° de série: .... Adresse: ....
Date d'achat: .... Centre où vous avez acheté le produit:.................................
Nom du client: ....

GYMFORM PLUS est garanti contre défauts de fabrication ou de matériel pour une période d'1 an à partir de la date d'achat.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12